Beth yw MST?

Taflen ar gyfer rhieni

N.E.W. MST Cymru

Beth yw MST?

Mae Therapi Aml Systemig (MST) yn ffordd fyrdymor, ddwys o weithio gyda theuluoedd pan fod y person ifanc yn y teulu yn mynd i drafferth - yn yr ysgol, adref neu gyda'r gyfraith.

Rydym yn gwybod y gall hwn fod yn gyfnod anodd iawn i deuluoedd, felly mae MST yn gweithio i gefnogi rhieni ac aelodau eraill o'r teulu. Gyda'n gilydd, gallwn ni ddod o hyd i ddulliau o wella'r sefyllfa, a gwella siawns y person ifanc o gael dyfodol mwy disglair.

Mae llawer o ymchwil wedi ei wneud o amgylch y byd i weld pa mor effeithiol yw MST mewn gwirionedd, ac mae'r dystiolaeth a gasglwyd yn dda. Mae'n dangos y gall MST greu gwelliannau hirdymor ym mywydau pobl ifanc a'u teuluoedd.

Beth fydd yn digwydd?

Bydd y therapydd MST yn ymweld â chi, fel rhieni, neu fel teulu, am awr neu fwy, sawl gwaith yr wythnos. Efallai y byddant hefyd yn eich ffonio yn ystod yr wythnos.

Mae MST yn rhaglen gymunedol yn y cartref, felly gallai'r therapydd ymweld â chi gartref neu'n rhywle arall rydych chi'n teimlo'n gyfforddus.

Mae'r rhaglen MST yn gweithredu gwasanaeth tu allan i oriau swyddfa 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, ac yn cael ei redeg gan holl therapyddion y tîm. Os nad yw eich therapydd ar gael, gallwch siarad yn rhwydd ag aelod arall o'r tîm.

Am faint fydd yr MST yn para?

Mae'r rhaglen MST wedi ei dylunio i wneud gwahaniaeth yn gyflym, felly bydd y therapydd yn gweithio gyda chi rhwyng tair a phum mis, yn dibynnu faint o help sydd ei angen ar eich teulu.

Beth fydd yn rhaid i mi ei wneud?

Fel rhiant neu ofalwr, mae eich cyfranogiad a'ch cefnogaeth yn hanfodol i lwyddiant y rhaglen. Bydd y therapydd MST yn gweithio gyda chi i benderfynu beth sydd angen i wneud y newid cywir. Bydd angen eich sgiliau a'ch gwybodaeth arnynt i helpu nodi anawsterau eich mab neu eich merch.

Byddwn yn dechrau drwy edrych ar y bobl bwysig ym mywyd eich mab neu eich merch, fel ysgolion, ffrindiau, teulu a'r gymuned. Mae hyn yn ein helpu i ddeall lle mae anawsterau'n codi a dod o hyd i'r ffordd orau o'u datrys.

Gyda'ch gilydd, byddwch chi a'r therapydd MST yn gosod amcanion, ac yn edrych ar sawl ffordd sy'n gweithio orau i'ch mab neu eich merch. Bydd angen i chi fod yn barod i roi cynnig ar wahanol ddulliau a bod yn agored i syniadau newydd.

N.E.W. MST Cymru

Cysylltwch â ni:

E-bost: **NEWMSTCYMRU@flintshire.gov.uk**

Rhif ffôn: 01978-295540

GIG Cymru NHS Wales — Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

MST Multisystemic Therapy UK & Ireland

Cyngor Sir y Fflint Flintshire County Council

Wrexham County Borough Council — Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

This document is available in English.
Contact the team for an English version.

At bwy mae MST wedi'i anelu?

Mae MST yn gweithio gyda theuluoedd lle mae person ifanc yn byw gartref, a rhwng 11 ac 17 oed, sydd â'u hymddygiad gartref, yn yr ysgol ac/neu yn y gymuned, yn destun pryder i chi neu bobl eraill. Gallai hyn gynnwys:

- ymddygiad ymosodol
- mynd i drafferth gyda'r gyfraith
- rhedeg i ffwrdd neu ddim yn dod adref
- Defnyddio cyffuriau ac/ neu alcohol
- ddim yn mynd i'r ysgol neu'n cael problemau eraill yn yr ysgol

Cyfrinachedd a chadw cofnodion

Rydym yn sylweddoli y gallai fod gan deuluoedd bryderon am yr hyn sy'n digwydd i'r wybodaeth maent yn ei rhoi i weithwyr proffesiynol. Mae'r wybodaeth sydd gennym amdanoch yn gyfrinachol. Byddwn yn gwneud cofnodion ysgrifenedig a storio gwybodaeth ar gyfrifiadur, ond bydd hyn ond yn cael ei weld gan staff awdurdodedig o fewn y sefydliad.

Os ydym ni'n pryderu am eich diogelwch chi neu eich plentyn, efallai y bydd angen i ni ddweud wrth bobl beth sy'n digwydd, a byddwn yn siarad â chi os byddwch chi'n gwneud hyn.

Efallai y byddwn eisiau rhannu gwybodaeth gyda phobl eraill, fel y person sydd wedi eich cyfeirio chi atom ni, fel y gallwn wneud yr hyn sydd orau i chi, ond byddwn yn gofyn am eich caniatâd cyn gwneud hyn.

Sut fedra i ofyn am MST?

Gall nifer o weithwyr proffesiynol gwahanol gyfeirio eich teulu atom am gymorth, gan gynnwys gofal cymdeithasol, gwasanaethau troseddu ieuenctid, gwasanaeth iechyd meddwl plant a phobl ifanc, ac ysgolion. Holwch y person a roddodd y daflen hon i chi os hoffech chi iddynt gysylltu â'r rhaglen MST ar eich rhan.

Cwynion, sylwadau neu awgrymiadau

Os ydych chi'n poeni am y gwasanaeth rydych yn ei dderbyn, trafodwch hyn gyda'ch therapydd MST neu'r rheolwr rhaglen MST a gofyn am daflen 'sylw, canmoliaethau neu gwynion'. Pan rydych yn dechrau MST bydd gofyn i chi roi adborth yn rheolaidd ar y gwasanaeth fel y gallwn ei wneud mor effeithiol â phosibl.